ЗАКУСКА

Кисел от сливи и ябълки с чиа



Кисел от ябълки и сушени сливи с чиа, лесен за родителя и приятен за детето. Ябълките и сливите дават плодов вкус и цвят, а семената чиа леко го сгъстяват. Подходящ за деца над 1 година, той предлага нежна текстура и естествена сладост.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 1 малка сладка ябълка
- 2-3 сушени сини сливи без костилки (накиснати предварително в топла вода за 10 минути)
- ½ ч.л. чиа семена
- ½ ч.ч. вода

Начин на приготвяне

1. Подготовка на плодовете: Обелете ябълката и я нарежете на малки парченца. Отцедете накиснатите сливи.
2. Варене: Поставете ябълката и сливите в малък съд, добавете водата и варете около 10 минути на слаб огън, докато плодовете омекнат напълно.
3. Пасиране: Пасирайте сварените плодове до гладък и фин крем.
4. Добавяне на чиа: Прибавете семената чиа и разбъркайте добре.
5. Изчакване: Оставете сместа да престои около 10-15 минути, докато семената набъбнат и придадат леко желирана консистенция.
6. Сервиране: Поднесете леко охладен или на стайна температура, според предпочитанията на детето.
7. По желание: По желание можете да добавите щипка канела за допълнителен аромат или 1-2 лъжички пасирана круша за още повече сладост.

Съхранение

- Съхранявайте кисела с чиа в затворен съд в хладилника до 2 дни. Семената чиа запазват своята текстура добре, но желираната консистенция може леко да се промени при съхранение.
- Разбъркайте преди сервиране, тъй като семената чиа могат да се разделят от пюрето.

Съвети

- С този кисел предлагате на детето си плодова закуска с добре обмислена комбинация от съставки. Подходящ за деца над 1 година, той е лек, лесен за хапване и става за моментите, когато търсите нещо нежно, но пълноценно.